

# ヘルシーナの健康応援NAVI<sup>+</sup>ヒ



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

インフルエンザにご用心!

インフルエンザが流行する時期になりました。インフルエンザは、かぜ（普通感冒）の類似と誤解されていますが、まれに幼い子どもが急性脳症になったり、高齢者や免疫力の低下している人が肺炎を併発したりするなど、重症になることがありますので注意が必要です。インフルエンザと、かぜとの違いを正しく理解し、感染の疑いがある場合は、早めに医療機関へ受診しましょう。

## ※日常生活のインフルエンザ予防

- 栄養と休養を十分にとる
  - 人ごみを避ける
  - 加湿器などで適度な湿度・湿度に
  - 外出後は手洗い・うがいを
  - マスクの着用で感染予防を
- マスクは、「感染させない」効果があります。マスクなしで咳やく



は、かかりつけ医などの医療機関へご相談ください。

しゃみをする場合は、飛沫を広げないよう、ハンカチや手で口を覆いましょう。

◆**予防接種を受けましょう**

毎年流行前にワクチンを接種することで、インフルエンザへの感染や重症化を防ぐことができます。予防接種を受けてから実際に効果が発揮するまでには、約2週間かかります。接種を希望する方は、かかりつけ医などの医療機関へご相談ください。

## ●インフルエンザとかぜの違い

区分	インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱・悪寒・頭痛	鼻や喉の乾燥感・くしゃみ
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛	咳・鼻水・鼻づまり
悪寒	高度	軽度で短期
熱と期間	38～40度の高熱が3～4日間続く	微熱
合併症	気管支炎・急性脳症・インフルエンザ肺炎など	まれ
主な感染経路	飛沫感染（咳やくしゃみ）	接触感染（手から手へなど）

## ●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （育児体験コース）	1月14日（土）8:50～9:00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室（前期）	1月11日（水）9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室（後期）	1月17日（火）9:50～10:00	田原福祉センター	8～11か月の第1子とその保護者 ※予約制（定員16組） 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	1月13日（金）9:30～10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6か月まで
	1月16日（月）9:00～10:30	あつみライフランド	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8:30～17:00）  
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

## ●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111（代表）

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
12月11日（日）	北山クリニック	☎23局3946	12月31日（土）	北山クリニック	☎23局3946
	岡田医院	☎37局0001		昭和医院	☎32局3749
	鈴木歯科医院	☎32局0239		森下歯科医院	☎32局2700
12月18日（日）	國見医院	☎22局0756	1月1日（日・祝）	あつみメディカルクリニック	☎24局2322
	丸山医院	☎33局0313		川瀬医院	☎35局1511
	きまた眼科	☎23局1092		さんくろう歯科クリニック	☎33局1184
	平野歯科医院	☎22局0214		永井医院	☎22局0227
12月23日（金・祝）	第2国見医院	☎23局2302	1月2日（月・振）	朽名医院	☎33局0162
	川瀬医院	☎35局1511		すずき歯科	☎23局0033
	清栄歯科クリニック	☎33局0657		菜の花内科クリニック	☎22局7777
12月25日（日）	富永医院	☎23局1316	1月3日（火）	藤岡医院	☎32局1515
	山本医院	☎45局2203		すずき歯科	☎23局0033
	杉の森皮膚科クリニック	☎29局1112			
	岩瀬歯科医院	☎22局6677			

診療時間 医科☎9:00～17:00 / 歯科☎9:00～12:00  
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131